

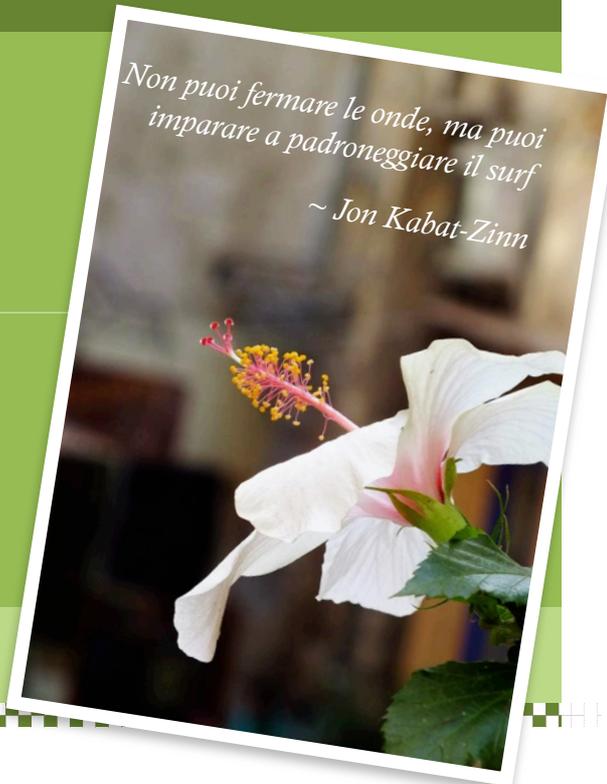
MIMBT

Metacognitive Interpersonal Mindfulness-Based Training

Per psicoterapeuti TMI interessati a
partecipare personalmente ad un
gruppo MIMBT

Condotto da Tiziana Passarella & Manuela Pasinetti

Da giovedì 29 Settembre 2022 ~ 10:00 - 12:00



Informazioni utili

Necessario il livello TMI BASIC per partecipare

Durata Settembre: 29
9 giovedì Ottobre: 6, 13, 20
Novembre: 3, 10, 17, 24
Dicembre: 1

Dove Online su ZOOM

Orario 10:00 - 12:00

Costo 450,00€

Per ulteriori informazioni
scrivere a
manu.pasinetti@gmail.com o
passarella.tiziana@gmail.com

Il Metacognitive Interpersonal Mindfulness-Based Training (MIMBT) è un protocollo in 9 sedute basato sulla mindfulness. Nasce per trattare pazienti che hanno raggiunto un livello iniziale di differenziazione a livello cognitivo, ma di fatto tendono a rimanere preda dello schema e che continuano a mettere in atto strategie di pensiero perseverativo (e.g. ruminazione, worry, etc.) e di coping interpersonali disfunzionali.

La pratica di mindfulness che proponiamo è volta al riconoscimento degli schemi interpersonali maladattivi come attivazioni automatiche di rappresentazioni sé-altro apprese, in contrapposizione alla tendenza a vivere tali rappresentazioni come realtà. Degli schemi interpersonali si osserva, durante le meditazioni, non solo la componente cognitiva ma anche la componente corporea procedurale.

Scopi del MIMBT:

- Promuovere la capacità del paziente di riconoscerne l'attivazione (facilitazione della differenziazione)
- Fornire strumenti per la regolazione emotiva (tecniche attentive/sensoriali/corporee)
- Favorire la consapevolezza di agency sugli stati mentali
- Agire sulle memorie somatiche attraverso l'esposizione a ricordi dolorosi, grazie alla stabilizzazione fornita dall'aggancio al corpo
- Incoraggiare l'abbandono del rimuginio interpersonale e delle altre strategie di pensiero perseverativo, oltre alle altre forme di coping comportamentale disfunzionale
- Accedere a livelli basici di accettazione di sé e self-compassion